

УДК 796.015

**А. И. Каранкевич**

**A. I. Karankevich**

*Могилевский институт МВД, заместитель начальника  
кафедры прикладной физической и тактико-специальной подготовки,  
кандидат педагогических наук (Беларусь)*

**Ю. В. Воронович**

**Y. V. Voronovich**

*Могилевский институт МВД,  
старший преподаватель кафедры прикладной физической  
и тактико-специальной подготовки (Беларусь)  
e-mail: [Voronovichuyra@mail.ru](mailto:Voronovichuyra@mail.ru)*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КУРСАНТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ**

## **PHYSICAL FITNESS OF CADETS AT THE INITIAL STAGE OF PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING: PROBLEMS AND SOLUTIONS**

***Аннотация.** В статье представлены результаты, характеризующие уровень физической подготовленности курсантов факультета милиции Могилевского института МВД на начальном и заключительном этапах первого курса обучения по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка». Показана динамика оцениваемых показателей по результатам выполнения контрольных нормативов. Выявлены компоненты физической подготовленности, требующие повышения до необходимого программного уровня. Представлен опыт кафедры прикладной физической и тактико-специальной подготовки по получению значимых показателей уровня развития физических качеств курсантов в течение первого учебного года.*

***Summary.** The article presents the results that characterize the level of physical fitness of cadets of the faculty of police of the Mogilev Institute of the Ministry of internal Affairs at the initial and final stages of the first year of training in the discipline «Professional and applied physical training». The dynamics of the estimated indicators based on the results of the implementation of control standards is shown. The components of physical fitness that require improvement to the required program level are identified. The experience of the Department of applied physical and tactical special training in obtaining significant gains in results during the first academic year is presented.*

***Ключевые слова:** курсанты, профессионально-прикладная физическая подготовка, физическая подготовленность.*

***Keywords:** students, professional and applied physical training, physical fitness.*

Одной из актуальных проблем профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), реализуемой в учреждениях образования системы МВД,

является достаточно низкий уровень общей физической подготовленности курсантов при поступлении [1–7]. Результаты проводимого профессионального отбора на современном этапе показывают, что для обучения отбираются кандидаты, не имеющие патологий по состоянию физического и психического здоровья, но с разным уровнем развития физических качеств, так как с 2005 года отсутствуют вступительные испытания по физической подготовке абитуриентов [8, с. 32–33]. В данной связи собственная педагогическая практика, а также данные специалистов, осуществляющих свою научно-педагогическую деятельность в области ППФП сотрудников органов внутренних дел, показывают, что более 60 % поступивших не могут выполнить минимальные положительные требования действующих учебных программ [1; 6]. Такое обстоятельство серьезно осложняет успешную реализацию процесса формирования необходимого уровня физической готовности курсантов к успешному выполнению оперативно-служебных задач, связанных с применением физической силы, и обеспечению высокой работоспособности в процессе профессиональной деятельности. Особенно данная проблема актуальна для первого курса обучения, когда, не сформировав должный уровень развития физических качеств, достаточно сложно переходить к изучению технического раздела программы. В сложившейся ситуации необходимо понимать, насколько существующая система профилированной физической подготовки в условиях ограниченного лимита времени способна влиять на уровень физической подготовленности курсантов.

Реализация дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» на первом курсе осуществляется в объеме 144 учебных часа (72 часа в первом семестре и 72 часа во втором семестре) [9]. Проведение занятий осуществляется не менее двух раз в неделю (по два академических часа) по традиционной методике, компонентом которой является равномерное использование средств ППФП обучающихся.

Исходя из результатов тестирования курсантов первого курса факультета милиции Могилевского института МВД набора 2019 года по физической подготовке в период учебного сбора (август), сотрудниками кафедры прикладной физической и тактико-специальной подготовки констатировалось, что более 67 % курсантов получили оценки «неудовлетворительно» по результатам выполнения одного и более нормативов. С целью повышения уровня развития профессионально важных физических качеств данные курсанты были распределены в учебные группы для проведения дополнительных занятий в рамках факультатива «Физическая подготовка». Занятия проводились два раза в неделю в первом (30 учебных часов) и втором (30 учебных часов) семестрах во время самоподготовки с использованием акцентированного воздействия средств ППФП (упражнения с весом внешних предметов; упражнения, где в качестве отягощения выступает вес собственного тела, а также использование тренажерных устройств общего типа) на «неудовлетворительные» показатели подготовленности.

В данной работе представлен сравнительный анализ динамики результатов физической подготовленности курсантов первого курса (мужского пола в возрасте 17–18 лет), обучающихся по дисциплине «Профессионально-

прикладная физическая подготовка» (n=129), за период сентябрь 2019 года — июль 2020 года.

Предварительная проверка эмпирического материала на нормальность распределения с использованием критерия W Шапиро-Уилки показала, что числовой материал подчиняется нормальному распределению, следовательно, для определения различий в динамике до начала обучения и после 1-го курса использовался параметрический критерий t-критерий Стьюдента.

В соответствии с требованиями учебной дисциплины, а также Инструкции об организации физической подготовки сотрудников ОВД Республики Беларусь уровень физической подготовленности курсантов рассматриваемой категории оценивается по показателям *аэробной выносливости* (бег 1500 м), *скоростной выносливости* (челночный бег 10×10 м, бег 100 м), *скоростно-силовой выносливости* (сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях, подтягивание на высокой перекладине).

### Динамика показателей физической подготовленности курсантов за период первого года обучения

Периоды тестирования	Бег 100 м (с)	Челночный бег 10×10 м (с)	Бег 1500 м (мин., с)	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	
Сентябрь 2019 г (n=127)	14,12±0,98	26,21±1,30	6,37±1,05	9,11±5,29	14,28±8,51	
Июль 2020 г (n=127)	13,58±0,91	25,68±0,91	6,08±0,39	11,09±4,86	20,85±6,65	
Т-критерий Стьюдента	t	3,19	3,79	4,29	3,09	6,86
	p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,01	<0,001

Условные обозначения:  $\bar{X}$  — среднее значение показателей;  $\sigma$  — среднеквадратическое отклонение; p — уровень значимости; T — критерий Стьюдента; n — количество тестируемых; с — секунды; м — метры; мин. — минуты.

К концу второго семестра по всем исследуемым показателям наблюдаются значимые различия. Так, средний прирост показателей составил: в беге на 100 м — 0,54 с (p<0,001), что соответствует отметке 9 баллов; в челночном беге 10×10 м — 0,53 с. (p<0,001), что соответствует отметке 8 баллов; в беге на 1500 м — 29 с. (p<0,001), что соответствует отметке 4 балла; в подтягивании на высокой перекладине — 1,98 раза (p<0,01), что соответствует отметке 7 баллов; в сгибании-разгибании рук в упоре на брусьях — 6,57 раза (p<0,001), что соответствует отметке 6 баллов.

В целом наработанный опыт кафедры прикладной физической и тактико-специальной подготовки Могилевского института МВД, заключающийся в диагностике, направленной на выявление низких показателей физической подготовленности курсантов на начальном этапе обучения, и целенаправленной работе по их повышению в форме дополнительных факультативных занятий (два раза в неделю по одному академическому часу), является достаточно эффек-

тивным и позволяет, получая значимые различия, выводить ее на низкий положительный и средний программный уровни. Вместе с тем констатация достаточно низких показателей, характеризующих аэробную выносливость и небольшие приросты в нормативе «бег на 1500 м» за рассматриваемый период, является актуальной для активизации поисков повышения ее эффективности.

1. Варинов В. В. Влияние системы физического воспитания в Кузбасском институте ФСИН России на физическую подготовленность курсантов первого курса / В. В. Варинов [и др.] // Вестн. кузбас. ин-та. 2014. № 3(20). С. 155–162. [Вернуться к статье](#)

2. Королев А. М. Проблемные вопросы развития физической подготовленности курсантов вузов ФСИН России // Пенитенциарная безопасность: национальные традиции и зарубежный опыт : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. В 2 ч. Самара, 21–22 мая 2020 г. / Самар. юрид.ин-т Федеральной службы исполнения наказаний. Самара, 2020. С. 120–121. [Вернуться к статье](#)

3. Марищук Л. В., Белевич О. И. О результатах исходного и промежуточного тестирования физической подготовленности курсантов I курса — будущих милиционеров // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук. 2019. № 13. С. 49–54. [Вернуться к статье](#)

4. Цекунов С. О., Нетбай С. Г., Сторожук А. В. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности курсантов (юношей) первых курсов ДВЮИ МВД России // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России : сб. ст. ; Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова. Орел, 2018. С. 174–177. [Вернуться к статье](#)

5. Фофанов А. М., Коваленко В. Н. Экспериментальная проверка модели физической тренировки курсантов с недостаточным уровнем физической подготовленности // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2019. № 2. С. 53–60. [Вернуться к статье](#)

6. Шукан С. В., Леонов В. В. Методика интенсивной силовой подготовки курсантов и абитуриентов учреждений образования МВД Республики Беларусь в статодинамическом режиме // Мир спорта. 2016. № 4(65). С. 46–50. [Вернуться к статье](#)

7. Кривенков Ю. В. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов учреждений образования МВД // Актуальные вопросы права, образования и психологии : сб. науч. трудов / учреждение образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь». Могилев, 2017. С. 205–209. [Вернуться к статье](#)

8. Каранкевич А. И., Барташ В. А. Психофизическая готовность курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь к эффективной профессиональной двигательной деятельности : монография. Могилев : Могилев. ин-т МВД, 2016. 200 с. [Вернуться к статье](#)

9. Воронович Ю. В., Ревин Д. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине для специальностей 1-93 01 01 «Правовое обеспечение общественной безопасности», 1-93 01 03 «Правовое обеспечение оперативно-розыскной деятельности». Могилев. 76 с. [Вернуться к статье](#)